

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

**Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]**

VI. a) Allgemeine Ernährung im Winter.

**urn:nbn:de:bsz:31-64011**

jedoch das einzelne Quantum zu groß, so kann man auch fünf Mahlzeiten daran essen. Wer von den Obstsaften stumpfe Zähne bekommt, kann nach der Mittagsmahlzeit eine Tasse Mokka nehmen. Traubensaftkuren macht man in derselben Weise; es genügen jedoch davon 4 Pfd. am Tage, da Trauben saftreicher und zuckerhaltiger sind. Leberkranke nehmen am besten nur weiße Trauben, sonst gemischte Trauben.

## Via. Allgemeine Ernährung im Winter.

Der Winter bedeutet für die Hausfrau die schwierigste Jahreszeit bezüglich der Ernährung. Die Zeit vor Weihnachten ist zwar noch nicht so schwierig, da die Keller und Vorratsräume noch reichlich mit Gemüse und Obst gefüllt sind. Für das Weihnachtsfest behält die sorgende Hausfrau allerlei Leckerbissen auf, denn Feste sollen gefeiert werden, und ein ausgewählt schönes, fein zusammengestelltes Mahl erhöht die festliche Stimmung. In dieser Zeit können auch etwas mehr Süßigkeiten, Kuchen, selbstgemachtes Konfekt, kandierte Früchte usw. genossen werden. Bei der kalten Witterung nehmen wir zur Ernährung mehr aufbauende Stoffe als während der Sommermonate. Hülsenfrüchte, allerlei Bratlinge mit pikanten Tunken müssen die frischen Gemüse ersetzen. Was man an Knollengewächsen überwintern kann, wie Sellerie, Möhren, rote Rüben, Erdkohlrabi, Steckrüben oder Dotschen genannt, sowie Pastinaken werden als Gemüse oder Salat verwendet. Der Breitlauch oder Porree ist jetzt unentbehrlich für Suppen, Gemüse oder Salat als Würze und Beigabe zu den verschiedensten Bratlingen. Der Lauch wirkt stark desinfizierend und ist gleichzeitig außerordentlich aromatisch und wohlschmeckend. Sehr gut schmeckt Lauchgemüse mit Möhren oder Steckrüben zusammen, doch dürfen letztere nie gekocht, sondern nur geschmort werden. Die Zwiebel wird jetzt ebenfalls reichlich verwendet, als Gemüse geschmort, gefüllt, zu Suppen, Bratlingen als Beigabe, roh zu Salaten oder als selbständiges Gericht, mit etwas Äpfeln gemischt. Die Zwiebel bildet die Hauptwürze in der vegetarischen Küche und ist nebst dem Knoblauch das beste Desinfektionsmittel für die Schleimhäute im Munde, im Magen und Darm. Bei Erkältungen, Husten und Heiserkeit ist Zwiebelsirup ein ganz vorzügliches Heilmittel. Zwiebelsirup wird folgendermaßen hergestellt: 2—3 mittelgroße Zwiebeln werden fein geschnitten, dann legt man in ein hohes Glas eine Lage Zwiebeln, gibt 1 Kaffeelöffel Zucker darauf, dann wieder eine Lage Zwiebeln, bis das Glas voll ist. Drücke dann das Ganze fest ein und lasse es 5—10 Stunden stehen. Dann läßt man den Saft ablaufen und trinkt ihn in Abständen von 2—3 Stunden, je ein Likörglas voll. Vorteilhaft ist es, gleichzeitig die Brust mit einer rohen Zwiebel einzureiben. Wenn die Zwiebel im Nachwinter treibt, so verwende man die Röhrchen zu Salaten. Die Zwiebel selbst hat dann nicht mehr viel Wert. Um etwas Anregung für die Ge-

schmack- und Magenerven zu schaffen, versuche die Hausfrau täglich wenigstens einmal etwas rohen Salat auf den Tisch zu bringen. Rotkraut, auch Blaukraut genannt, Weißkraut, fein geschnitten, Sellerie, rote Rüben, Möhren (gerieben) bringen eine nette Abwechslung. Spin und wieder gibt es dann Brunnenkresse und Feldsalat (Kapuzinchen), welche natürlich ganz besonders gut sind. Apfel und Birnen verlieren meistens nach Weihnachten das feine Aroma. Man bereitet jetzt in der Hauptsache Bratäpfel oder Kompott daraus. Im übrigen haben wir jetzt unsere Vorräte an getrocknetem und eingemachtem Obst, um den Küchenzettel etwas abwechslungsreicher zu gestalten.

Die vegetarische Diätliche erfordert im Winter ganz besonders viel Sorgfalt und feines Verständnis, um Abwechslung zu bringen und eine richtige Zusammenstellung zu gewähren. Mitte Februar beginnt die Fastenzeit, die Ernährung wird jetzt vereinfacht, Suppen mit ausscheidenden Salaten bilden jetzt meist ein Gericht. Die Suppen müssen natürlich recht wohlschmeckend und ziemlich dick sein. Zur Erwärmung kann man jetzt häufig heißen Lindenblütentee mit Zitronensaft und Honig trinken.

## VIb. Kuren im Winter.

Der Winter eignet sich weniger als die anderen Jahreszeiten zu Kuren. Man macht jetzt hauptsächlich Ausscheidungskuren zur Desinfektion von Magen und Darm. Zu diesem Zweck kann man Bittertee-, Blutreinigung-, Knoblauch- und zwischen Fastnacht und Ostern Fastenkuren machen. Da wir im Winter die saftigsten Zitronen bekommen, kann man auch in dieser Zeit Zitronenkuren gegen Gicht und Rheumatismus machen. Bitterteekur macht man 7—21 Tage: man lebt in dieser Zeit nur von trockenem Gebäck, Ingwerkeks, Schrotkeks, Leinsamen- und Erdnußkeks und trinkt täglich 2 l Bittertee in folgender Anordnung: 1. Tag Schafgarben-, 2. Tag Hopfen-, 3. Tag Baldrian-, 4. Tag Angelika-, 5. Tag Arnika-, 6. Tag Hollunderblüten-, 7. Tag Bärentraubenblätterttee. Macht man die Kur länger, so wiederholt man die Reihenfolge. Man trinke den Tee möglichst heiß und teile die 2 l auf 5 Mahlzeiten ein.

Eine Knoblauchkur macht man gewöhnlich 3 Tage. Die feinen Öle des Knoblauchs üben eine außerordentliche Wirkung aus; sie durchdringen den ganzen Körper bis in die feinsten Poren, reinigen und desinfizieren ihn. Während der Kur meide man alle aufbauenden Speisen, dagegen genieße man möglichst viel Rohkost in Form von Salaten, dem man reichlich feingeschnittenen Knoblauch zusetzt. Den Tag beginne man mit  $\frac{1}{4}$  l warmer Milch, in welcher man 5 Zehen feingeschnittenen Knoblauch 20 Minuten ziehen läßt, durch ein Sieb gießt und warm trinkt; dazu kann man 1—2 dünne, scharf geröstete, noch warm mit 4 Zehen

Knoblauch eingeriebene Brote essen. Diese werden am besten sofort nach der Bereitung genossen, da sich die feinen Öle des Knoblauchs leicht verflüchtigen. Mittags nehme man reichlich Salat, entweder Brunnenkresse, Feldsalat, Löwenzahn oder roh geriebene Wurzelsalate, wie Sellerie, rote Rüben oder Möhren, worunter 5—10 Zehen feingeschnittener Knoblauch gemischt sind. Am Abend bereite man eine Suppe aus geröstetem Schrotbrot oder Schwarzbrot mit Zwiebel, Lauch und Sellerie und schneide zuletzt Knoblauch fein hinein. Derselbe darf jedoch nie mit kochen. Wirksam unterstützt wird die Kur, wenn man vor dem Schlafengehen noch  $\frac{1}{8}$  l Knoblauchwein trinkt. Man kocht zu diesem Zweck den Wein rasch auf und gießt ihn über 10 Zehen fein geschnittenen Knoblauch, läßt ihn auf der Seite des Herdes 10 Minuten ziehen, gießt ihn ab und trinkt ihn heiß.

Fastenkuren sollen nur unter ärztlicher Aufsicht gemacht werden, da hierbei die Körperpflege, sowie die individuelle Ernährung direkt vor und nach dem Fasten die Hauptsache für den Erfolg bilden. Ich will daher auf solche Kuren hier nicht näher eingehen.

Zitronenkuren macht man nicht zu lange, da sie leicht den Magen anzureißen. Man verwendet die Zitrone gebacken und genieße täglich den Saft von 6—10 Zitronen. Dazwischen esse man nur Trockenrost, Schrotbrot, scharf geröstetes Weißbrot, Ingwerbrot oder die verschiedenen Keksorten. Zu allen Kuren gehört allerdings, sollen sie den gewünschten Erfolg bringen, eine entsprechende Körperpflege, wie sie Herr Dr. Oberdörffer in seinen Schriften niedergelegt hat.

## VII. Die Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft.

Die Furcht vor der Unterernährung ist in allen Schichten unseres Volkes seit den armen Kriegsjahren so groß, daß ein jeder versucht, möglichst viel zu hamstern und aufzuspeichern. Auch bringt die Hausfrau vielfach auf den Tisch, was sie gerade zur Hand hat, ohne dabei zu überlegen, ob die Nahrungsmittel sich ergänzen, ob die verschiedenen Nährstoffe, welche der Körper zu seinem Aufbau nötig hat, darin enthalten sind oder ob die Ernährung eine ganz einseitige ist. Die Menge der genossenen Nahrungsmittel ist nicht maßgebend für eine richtige Ernährung, sondern die richtige Zusammenstellung der verschiedenen Nährstoffe. Wir unterscheiden bei unserer Ernährung zwischen aufbauender und ausscheidender Diät. Beide müssen in richtigem Verhältnis zueinander stehen. Wir können nicht nur aufbauende Nahrungsmittel zu uns nehmen, denn der Körper und das Blut müssen auch wieder verbrauchte, schlechte Stoffe ausscheiden; ebenso dürfen wir nicht nur ausscheidende Stoffe aufnehmen, da sonst die für den Körper notwendigen Betriebsstoffe